

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	納豆しらすチャーハン もやしナムル とろろ昆布汁 りんご 麦茶	フライドポテト 麦茶	しらす干し・納豆・削り節	はいが米・精白米・調合油・ごま油・しろごま・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・焼きのり・もやし・きゅうり・とろろ昆布・えのきたけ・青ねぎ・まこんぶ・りんご
3 月	ごはん 鶏肉の照り焼き ぎゅうりんと昆布和え オレソシ味の味噌汁 麦茶	りんごゼリー せんべい 麦茶	若鶏もも・油揚げ・削り節・豆みそ	はいが米・精白米・砂糖・ごま・まがりせんべい	きゅうり・にんじん・塩昆布・もやし・にら・まこんぶ・オレンジ・りんごジュース・寒天
4 火	たけのこごはん 鯖の味噌焼き ほうれん草の胡麻和え 小町舞茸のすまし汁 りんご 麦茶	じゃこトースト 麦茶	油揚げ・さば・豆みそ・削り節・しらす干し	はいが米・精白米・砂糖・ごま・小町舞茸・食パン・マヨネーズ(卵なし)	ゆでたけのこ・にんじん・グリーンピース・ほうれんそう・もやし・まいたけ・青ねぎ・まこんぶ・りんご
5 水	ごはん 春雨サラダ ワカメのスープ バナナ 麦茶	焼きそば 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・鶏ガラ・ロースハム	はいが米・精白米・調合油・砂糖・片栗粉・緑豆はるさめ・ごま油・中華めん	青ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン・こまつな・もやし・にんじん・カットわかめ・たまねぎ・青ねぎ・パセリ・セロリー・バナナ・キャベツ
6 木	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ キャベツとしめじのスープ オレソシ 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	合挽肉・まぐろ油漬缶詰・鶏ガラ・鶏卵・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・コンソメ(乳なし)・砂糖・薄力粉・オリーブ油・じゃがいも・マヨネーズ(卵なし)・有塩バター	たまねぎ・トマトケチャップ・トマトピューレ・きゅうり・にんじん・キャベツ・ぶなしめじ・青ねぎ・パセリ・セロリー・オレンジ・冷凍くりかぼちゃ
7 金	かぼちゃパン 鯖のサクサク胡麻焼き ほうれん草のポターージュ りんご 麦茶	だし汁ごはん 麦茶	さけ・ロースハム・鶏ガラ・普通牛乳・若鶏もも皮なし・削り節	まるばん・マヨネーズ(卵なし)・パン粉・ごま・調合油・ポターージュ ルウ・はいが米・精白米・砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・パセリ・セロリー・りんご・こまつな・生しいたけ・まこんぶ
8 土	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのゆかり和え 椎茸と油揚げの味噌汁 りんご 麦茶	豆乳バナナコッタ(苺ジャム) 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・油揚げ・削り節・豆みそ・調整豆乳・セラチン	はいが米・精白米・調合油・砂糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・黄ピーマン・しょうが・キャベツ・生しいたけ・青ねぎ・まこんぶ・りんご・寒天・いちごジャム
10 月	ごはん 鯖の塩麹焼き 切り干し大根の煮つけ 豆腐とあおさの味噌汁 バナナ 麦茶	小豆のケーキ 牛乳	さわら・さつま揚げ・油揚げ・木綿豆腐・削り節・豆みそ・ゆで小豆缶詰・普通牛乳・鶏卵	はいが米・精白米・砂糖・調合油・薄力粉・有塩バター	切干しだいこん・にんじん・さやいんげん・あおさ・まこんぶ・バナナ
11 火	焼き鳥丼 海藻サラダ はんぺんとなすのすまし汁 オレソシ 麦茶	フルーツボンチ 麦茶	若鶏もも皮なし・蟹かまぼこ・はんぺん・削り節	はいが米・精白米・砂糖・調合油	たまねぎ・焼きのり・カットわかめ・きゅうり・にんじん・えのきたけ・青ねぎ・まこんぶ・オレンジ・バナナ・パイナップル缶詰・りんご・みかん缶詰
12 水	ボークカレーライス 白菜とツナのサラダ エリンギと玉ねぎのスープ オレンジ 麦茶	お麩のシュガーラスク 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・まぐろ油漬缶詰・鶏ガラ・普通牛乳	はいが米・精白米・じゃがいも・マヨネーズ(卵なし)・コンソメ(乳なし)・小町舞茸・有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・はくさい・きゅうり・エリンギ・パセリ・セロリー・オレンジ
13 木	わかめごはん カレイの甘酢あん 小松菜としらすの和え物 じゃが芋とアスパラの味噌汁 りんご 麦茶	きつねうどん 麦茶	まがれい・しらす干し・かつお節・削り節・豆みそ・油揚げ	はいが米・精白米・片栗粉・調合油・砂糖・じゃがいも・うどん	トマトケチャップ・こまつな・もやし・にんじん・アスパラガス・まこんぶ・りんご
14 金	食パン タンドリーチキン アスパラガスのソテー トマトスープ オレソシ 麦茶	ジャーマンポテト 麦茶	若鶏もも皮なし・プレーンヨーグルト・ウインナーソーセージ・鶏ガラ・ロースベーコン	食パン・調合油・砂糖・コンソメ(乳なし)・じゃがいも	トマトケチャップ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・アスパラガス・セロリー・パセリ・トマトピューレ・トマト缶・オレンジ
15 土	納豆しらすチャーハン もやしナムル とろろ昆布汁 りんご 麦茶	フライドポテト 麦茶	しらす干し・納豆・削り節	はいが米・精白米・調合油・ごま油・しろごま・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・焼きのり・もやし・きゅうり・とろろ昆布・えのきたけ・青ねぎ・まこんぶ・りんご

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
454 Kcal	20.4 g	12.6 g	113 mg	3.0 mg	175 μg	0.35 mg	0.26 mg	26 mg

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17 月	ごはん 鶏肉のま照り焼き ぎゆりの昆布和え にうともやし オレンシの味噌汁 麦茶	りんごゼリー せんべい 麦茶	若鶏もも・油揚げ・削り節・豆みそ	はいが米・精白米・砂糖・ごま・まがりせんべい	きゅうり・にんじん・塩昆布・もやし・にら・まこんぶ・オレンジ・りんごジュース・寒天
18 火	たけのこごはん 鯖の味噌焼き ほうれん草の胡麻和え 小町麩と舞茸のすまし汁 麦茶	じゃこトースト 麦茶	油揚げ・さば・豆みそ・削り節・しらす干し	はいが米・精白米・砂糖・ごま・小町麩・食パン・マヨネーズ(卵なし)	ゆでたけのこ・にんじん・グリーンピース・ほうれんそう・もやし・まいたけ・青ねぎ・まこんぶ・りんご
19 水	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツとのりのサラダ きりりんご 麦茶	塩昆布とかつお節のおにぎり ウインナー 麦茶	若鶏もも・木綿豆腐・削り節・かつお節・ウインナーソーセージ	はいが米・精白米・片栗粉・調合油・ごま油・しろごま・さといも・板こんにゃく	にんにく・しょうが・レモン・キャベツ・きゅうり・にんじん・焼きのり・ごぼう・だいこん・青ねぎ・りんご・塩昆布
20 木	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ キャベツとしめじのスープ オレンシ 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	合挽肉・まぐろ油漬缶詰・鶏ガラ・鶏卵・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・コンソメ(乳なし)・砂糖・薄力粉・オリーブ油・じゃがいも・マヨネーズ(卵なし)・有塩バター	たまねぎ・トマトケチャップ・トマトピューレ・きゅうり・にんじん・キャベツ・ぶなしめじ・青ねぎ・パセリ・セロリー・オレンジ・冷凍くりかぼちゃ
21 金	かぼちゃパン 鮭のサクサク胡麻焼き フレンチサラダ ほうれん草のポターージュ 麦茶	だし汁ごはん 麦茶	さけ・ロースハム・鶏ガラ・普通牛乳・若鶏もも皮なし・削り節	まるばん・マヨネーズ(卵なし)・パン粉・ごま・調合油・ポターージュ ルウ・はいが米・精白米・砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・パセリ・セロリー・りんご・こまつな・生しいたけ・まこんぶ
22 土	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのゆかり和え 椎茸と油揚げの味噌汁 麦茶	豆乳パンナコッタ(苺ジャム) 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・油揚げ・削り節・豆みそ・調整豆乳・ゼラチン	はいが米・精白米・調合油・砂糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・黄ピーマン・しょうが・キャベツ・生しいたけ・青ねぎ・まこんぶ・りんご・寒天・いちごジャム
24 月	ごはん 鯖の塩麹焼き 切り干し大根の煮つけ 豆腐とあおさの味噌汁 バナナ 麦茶	小豆のケーキ 牛乳	さわら・さつま揚げ・油揚げ・木綿豆腐・削り節・豆みそ・ゆで小豆缶詰・普通牛乳・鶏卵	はいが米・精白米・砂糖・調合油・薄力粉・有塩バター	切干しだいこん・にんじん・さやいんげん・あおさ・まこんぶ・バナナ
25 火	焼き鳥丼 海藻サラダ はんぺんとえのきのすまし汁 オレンシ 麦茶	フルーツポンチ 麦茶	若鶏もも皮なし・蟹かまぼこ・はんぺん・削り節	はいが米・精白米・砂糖・調合油	たまねぎ・焼きのり・カットわかめ・きゅうり・にんじん・えのきたけ・青ねぎ・まこんぶ・オレンジ・バナナ・パイナップル缶詰・りんご・みかん缶詰
26 水	ボークカレーライス 白菜とツナのサラダ エリンギと玉ねぎのスープ オレンシ 麦茶	お麩のシュガーラスク 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・まぐろ油漬缶詰・鶏ガラ・普通牛乳	はいが米・精白米・じゃがいも・マヨネーズ(卵なし)・コンソメ(乳なし)・小町麩・有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・はくさい・きゅうり・エリンギ・パセリ・セロリー・オレンジ
27 木	わかめごはん カレイの甘酢あん 小松菜としらすの和え物 じゃが芋とアスパラの味噌汁 りんご 麦茶	きつねうどん 麦茶	まがれい・しらす干し・かつお節・削り節・豆みそ・油揚げ	はいが米・精白米・片栗粉・調合油・砂糖・じゃがいも・うどん	トマトケチャップ・こまつな・もやし・にんじん・アスパラガス・まこんぶ・りんご
28 金	食パン タンドリーチキン アスパラガスのソテー トマトスープ オレンシ 麦茶	ジャーマンポテト 麦茶	若鶏もも皮なし・プレーンヨーグルト・ウインナーソーセージ・鶏ガラ・ロースペーコン	食パン・調合油・砂糖・コンソメ(乳なし)・じゃがいも	トマトケチャップ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・アスパラガス・セロリー・パセリ・トマトピューレ・トマト缶・オレンジ